فقه نفس اليوم والليلة

2020 م = 1441-1442 هـ



بسم الله الرحمن الرحيم

الحمد لله الذي جعل الظلمات والنور وكوّر الليل على النهار
وهدانا لشكر نعمة الفراغ والوقت
والصلاة والسلام على القائل: كن في الدنيا كأنك غريب أو عابر سبيل
وأشهد أن لا إله إلا الله، وأشهد أن محمدا عبده ورسوله

سؤال: ما هي مُذكّرة [فقه اليوم والليلة]؟ ومن أين جاءت فكرتها؟

أصل فكرة هذه المُذكّرة هو تدريب عملي وتطبيق واقعي
من تطبيقات مادة [فقه النفس]
حيث نحاول فهم النفس من خلال ثلاثية: [اقرأ * ونفس * لتعارفوا]
وهناك، نتناول التخطيط ليوم عملي واقعي
بأقل القليل مما يزكي النفس ويطمئنها ويسعدها
وقد أصدرنا المُذكّرة الأولى قبل عام، وهذه هي المُذكّرة الثانية
فأهلا وسهلا بك

سؤال: كيف أستفيد من هذه المُذكّرة؟

أولا) الإخلاص وصدق التوجه لتزكية نفسي، قبل الانشغال بالآخرين، سعيا إلى رضا الله

ثانيا) العلم بما في هذه المُذكّرة من مُصطلحات ومُفرَدات:

- مذكرة: وسيلة تعينني على حفظ أقل القليل مما لا يسعني جهله
- فقه اليوم والليلة: الفقه ليس مجرد الفهم، ولكنه العمل بما أعلم
- أقل القليل: ما ثبت لدينا أن رسول الله، صلى الله عليه وسلم، وأصحابه، حافظوا عليه
- ما لا يسعني جهله: ما أحتاجه من علم وعمل لأحفظ لنفسي طمأنينتها وسعادتها مع ضغوط الحياة

- مقاصد الشهر: ما أود الوصول إليه في علاقتي:
مع الله، ومع نفسي، ومع الآخرين
- ثمرات اليوم: خلاصة ما حصدته من أعمال ذلك اليوم من فوائد:
فكرية أو شعورية أو سلوكية
- علم الاستخلاف: العلوم الطبيعية والمادية:
مدرسية أو جامعية أو مهنية مختلفة
ثالثا) إطفاء المشتتات والالتزام وقول كلمة لا لكثير مما قد يشغلني

سؤال: ما الجديد في هذه المُذكّرة؟

أولا) صُمّمت صفحات المُذكّرة انطلاقا من استشعار:
نعمة الحياة والفراغ والوقت
فمثّلنا لبدء اليوم بِقَطْر المطر الذي تنتظره النفس لتبذر أعمالها
فتثمر مع كل آن وبداية وساعة ونهاية
ومثّلنا لحصاد اليوم والليلة بالسنابل التي ترمز إلى الأعمال الباقية،
والتي جاء ذكرها في الوحي

ثانيا) تفاعلا مع كثير من الأسئلة والاستفهامات التي وردت
حول ما كنّا نعبر عنه بـ: الغنائم والمقاصد
فقد اختصرنا الخطة الشهرية على ذكر المقاصد فقط
وربطنا المقاصد، كعادتنا، بثلاثية: الله - أنا - الآخر
ويتبع هذا أمر آخر، وهو ترك مساحة أكبر للكتابة
سواء للمقاصد الشهرية، أو للأعمال اليومية، أو للثمرات

ثالثا) أضفنا إلى القليل، مما لا يسعني فقده من أعمال يومية:
العامل الاجتماعي = لتعارفوا
وذلك باعتبار أن النفس التي زَكت وتجتهد في طريق التزكية
لا بد لها الآن من التفاعل مع الآخرين

وبهذا، بقينا مع خماسية اليوم والليلة، التي بقيت خمسة أعمال بهذا التصنيف:

1) الورد اليومي من القرآن الكريم

2) العلم: علوم الوحي + علوم الاستخلاف

3) الرياضة

4) الترويح

5) لتعارفوا: التواصل الاجتماعي الواقعي
وذلك قبل التواصل الاجتماعي الرقمي عبر الإنترنت

بقي أن أذكر نفسي وإياكم بإخلاص النية، وصدق التوجه لتزكية النفس أولا، وواقعية التطبيق

لافتة: وضعنا لك نموذجا مقترحا من أعمال اليوم والليلة وهي أمثلة متنوعة لا يعني أن تُعمل كلها في يوم واحد لكنها اقتراحات فقط

بارك الله أعمارنا وأعماركم

وجزى الله عني وعنكم، خيرا، كل نفس كانت سببا في صدور هذه المُذكّرة

#مكاني



لافتة: أضفنا خدمة ال «QR Code» ليسهل عليكم الوصول للمواد المقترحة لتفعيل الخدمة ينبغي تحميل برنامج قارئ « QR Code»

نموذج تمثيلي مُقترح لأعمال اليوم والليلة ومقاصد الشهر

ركعتا الفجر
- قيام ليل
أو
- مُراجعة ورد الحفظ
أو
- إيقاظ طفلي أو طفلتي لتدريبهم على الصلاة
أو
- قهوة مع هدوء السحر

الفجر
- الورد القرآني
أو
- مجلس التلاوة
أو
- مُدارسة مادة مع أهلي
أو
- راحة قبل العمل

ركعتا الضحى
- إنجاز عملي: دراسة، مهنة، عمل بيت ...
أو
- موعد الدورة التدريبية
أو
- استراحة من الأعمال
أو
- لقاء مع ... من أجل ...

الظهر
- إنجاز ما علي من أعمال
أو
- شراء حاجات البيت، دون سرف
أو
- عودة الأطفال، وشيء من الراحة

العصر
- راحة + خلوة
أو
- مراجعة الواجبات
أو
- تناول وجبة الغداء
أو
- حضور مجلس علم

المغرب
- قراءة الورد اليومي
أو
- الاعتكاف في المسجد = خلوة
أو
- قراءة مادة علمية
أو
- رياضة بين الصلاتين

العشاء
- إطفاء الهاتف الجوال
و / أو
- الجلوس مع أهل البيت
أو
تناول وجبة عشاء خفيفة
أو
الترويح بما لا يضر

ركعة الوتر
- قراءة ورد يومي
أو
- قراءة مادة علمية
أو
- قراءة قصة من سير الأنبياء والتابعين
أو
- وضع الأطفال في أسرتهم ومشاركتهم
أو
- مسامرة أهل البيت

ثمرات اليوم
- خلوت بنفسي وراجعتها في كذا وكذا ...
- راجعت وِرد اليوم من الحفظ
- لم تفتني ولا تكبيرة إحرام في المسجد
- أكملت المشروع الفلاني ...
- أعطيت نفسي حقها في كذا وكذا ...
- أعطيت زوجي / زوجتي وقتا سعيدا في كذا وكذا ...
- راجعت مع أطفالي كذا وكذا ...

- الورد اليومي
- علم
- استخلاف وحي
- رياضة
- ترويح
- لتعارفوا

من فقه الأنفس: في عصر العوالم الرقمية، لم يعد ثمة مساحة للنفس لتعرف حقيقة مكانها في عالم الآخرين، لأن نوافذ الهروب كثيرة جدا

• مقاصد الشهر •

الله

- قراءة تفسير [قل هو الله أحد] أو قراءة كتاب [لأنك الله]
- تجديد التوبة، والتوقف عن آفات اللسان، وأهمها الغيبة
- الثبات على أعمال الخلوات أو الخبيئات + زيادة خبيئة واحدة

أنــا

- التحكم في دخول المُدخَلات وإطفاء المُشتتات
= لا هاتف جوال بعد التاسعة مساءً
- الرياضة: إمساك النفس عن شهوة الطعام
+ الاجتهاد في تخصيص وقت أكثر للرياضة اليومية
- زيادة الخلوة والذكر بعد كل صلاة

الآخر

- تدريب النفس على الإنصات إلى الآخرين أكثر، خصوصا المُخالفين
- التعرف على حارس المبنى وعامل النظافة بشكل شخصي
- تفعيل النصيحة بشكل أكثر، دون إفراط أو تفريط

منهجية القراءة الشهرية مرتبة حسب الأشهر

- أفراح الروح – سيد قطب. [ننصح بقراءته أول يوم]

1
- الإخلاص والنية – ابن أبي الدنيا
- صفة وضوء النبي صلى الله عليه وسلم – عبدالعزيز الطريفي
- صفة صلاة النبي صلى الله عليه وسلم – عبدالعزيز الطريفي

2 - الطريق إلى القرآن – إبراهيم السكران + لأنك الله -علي الفيفي

3 - اليوم النبوي – عبدالوهاب الطريري

4 - النبأ العظيم – محمد عبدالله دراز

5 - جامع العلوم والحكم – ابن رجب الحنبلي

6 - لا أعلم هويتي – حسام الدين حامد

7 - العبودية – ابن تيمية

8 - قيمة الزمن عند العلماء – عبدالفتاح أبو غدة

9 - سابغات – أحمد السيد

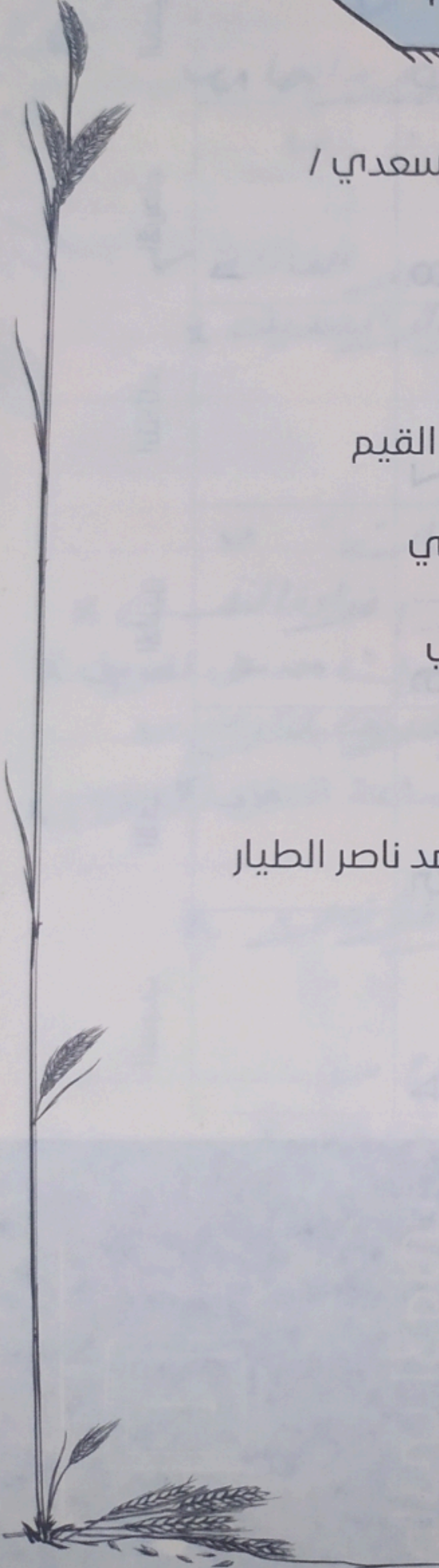
10 - زخرف القول – عبدالله العجيري وفهد العجلان

11 - رسالة في الطريق إلى ثقافتنا – محمود شاكر

12 - أشهر خمسين خرافة في علم النفس – مجموعة مؤلفين

قائمة كتب غير شهرية «طيلة العام»

- المختصر في التفسير / أو / تفسير السعدي / أو أيسر التفاسير لأبي بكر الجزائري
- الأدب المفرد – البخاري
- الوابل الصيب من الكلم الطيب – ابن القيم
- قصص القرآن – حامد الطاهر البسيوني
- صحيح السيرة النبوية – إبراهيم العلي
- كيف عاملهم – محمد صالح المنجد
- حياة السلف بين القول والعمل – أحمد ناصر الطيار
- تلبيس إبليس – ابن الجوزي
- صيد الخاطر – ابن الجوزي
- الفوائد – ابن القيم
- منهاج المسلم – أبو بكر الجزائري







جمادى الأولى - جمادى الآخرة

كانون الثاني

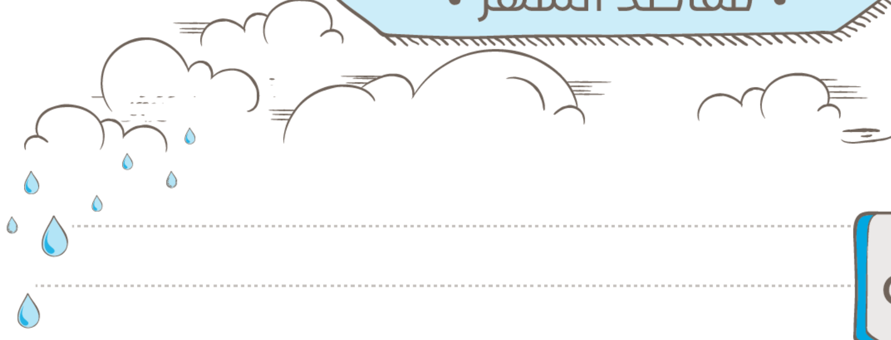
JANUARY

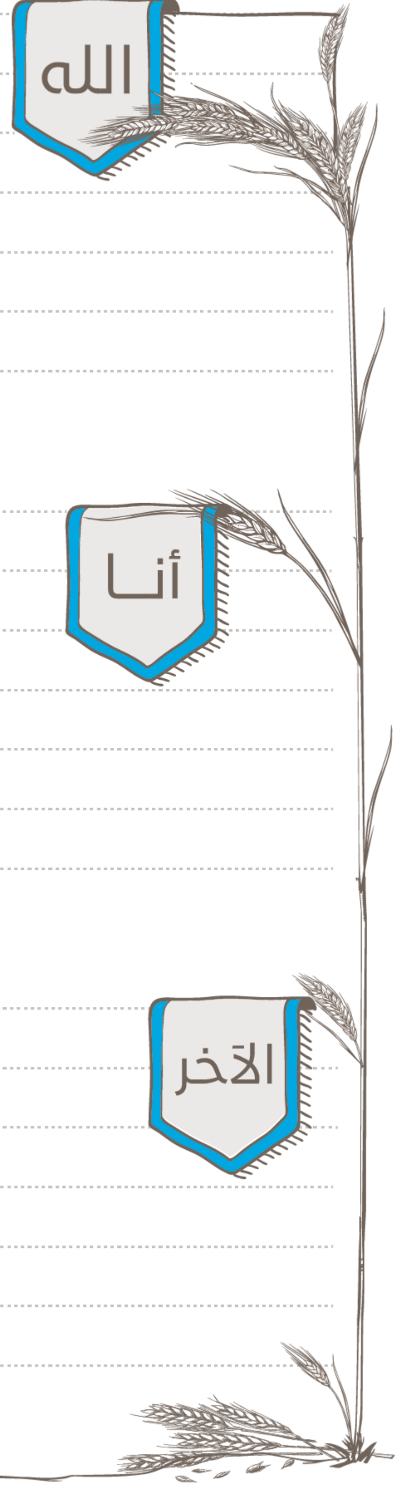


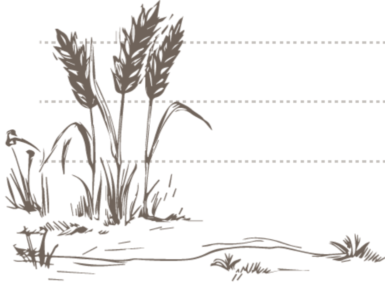
السبت	الأحد	الاثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس	الجمعة
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

*كتب الشهر: أفراح الروح + الإخلاص والنية + صفة وضوء النبي + صفة صلاة النبي

• مقاصد الشهر •



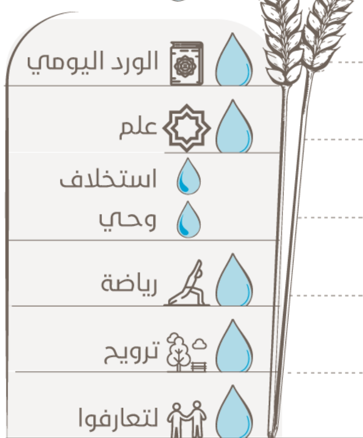




ركعتا الفجر	الفجر	ركعتا الضحى	الظهر

العصر	المغرب	العشاء	ركعة الوتر

ثمرات اليوم



مذكرة مكاني

ركعتا الفجر

الفجر

ركعتا الضحى

الظهر

العصر

المغرب

العشاء

ركعة الوتر

الورد اليومي

علم

استخلاف

وحي

رياضة

ترويح

لتعارفوا

ثمرات اليوم

مذكرة معاني

ركعتا الفجر

الفجر

ركعتا الضحى

الظهر

العصر

المغرب

العشاء

ركعة الوتر

الورد اليومي

علم

استخلاف

وحي

رياضة

ترويح

لتعارفوا

ثمرات اليوم

مذكرة مآني

ركعتا الفجر

الفجر

ركعتا الضحى

الظهر

العصر

المغرب

العشاء

ركعة الوتر

ثمرات اليوم

- الورد اليومي
- علم
- استخلاف
- وحي
- رياضة
- ترويح
- لتعارفوا

مذكرة مباني

ركعتا الفجر

الفجر

ركعتا الضحى

الظهر

العصر

المغرب

العشاء

ركعة الوتر

ثمرات اليوم

الورد اليومي

علم

استخلاف

وحي

رياضة

ترويح

لتعارفوا

مذكرة معاني

ركعتا الفجر

الفجر

ركعتا الضحى

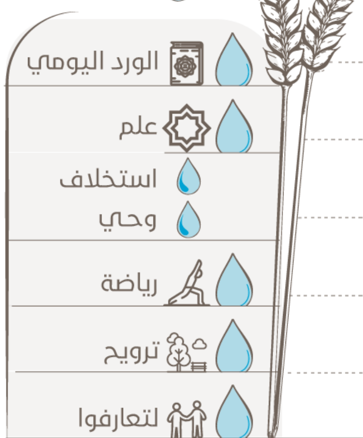
الظهر

العصر

المغرب

العشاء

ركعة الوتر



ثمرات اليوم

مذكرة معاني

ركعتا الفجر

الفجر

ركعتا الضحى

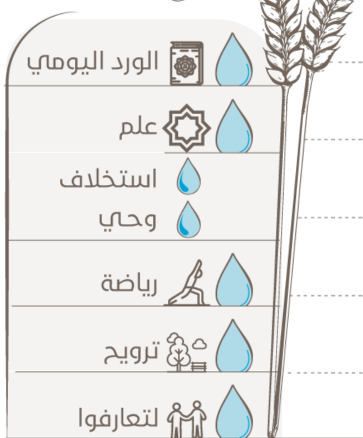
الظهر

العصر

المغرب

العشاء

ركعة الوتر

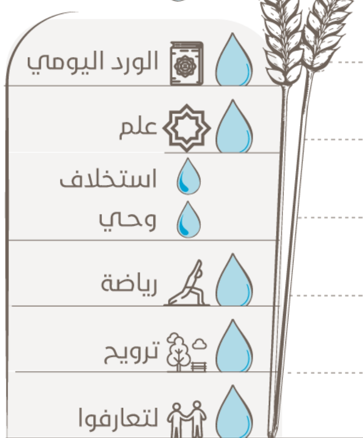


ثمرات اليوم

مذكرة معاني

ركعتا الفجر	الفجر	ركعتا الضحى	الظهر

العصر	المغرب	العشاء	ركعة الوتر

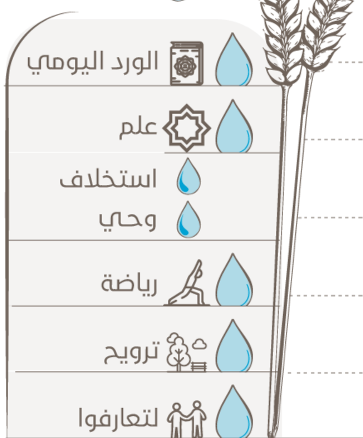


ثمرات اليوم

مذكرة معاني

ركعتا الفجر	الفجر	ركعتا الضحى	الظهر

العصر	المغرب	العشاء	ركعة الوتر



ثمرات اليوم

مذكرة مآني

ركعتا الفجر

الفجر

ركعتا الضحى

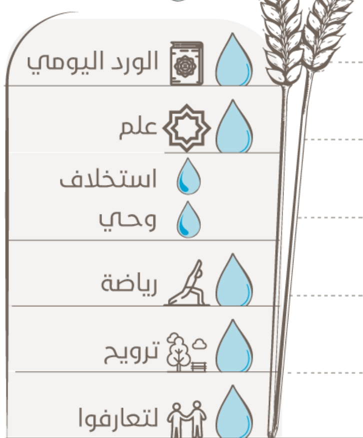
الظهر

العصر

المغرب

العشاء

ركعة الوتر



ثمرات اليوم

ركعتا الفجر

الفجر

ركعتا الضحى

الظهر

العصر

المغرب

العشاء

ركعة الوتر

ثمرات اليوم

الورد اليومي

علم

استخلاف

وحي

رياضة

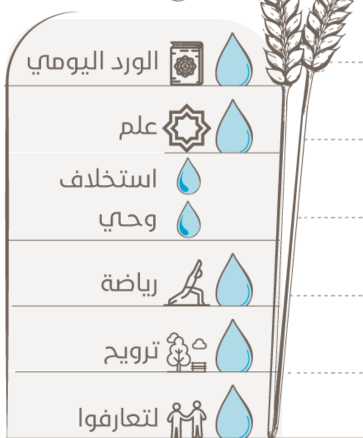
ترويح

لتعارفوا

مذكرة مَعاني

ركعتا الفجر	الفجر	ركعتا الضحى	الظهر

العصر	المغرب	العشاء	ركعة الوتر



ثمرات اليوم

مذكرة مكاني

ركعتا الفجر | الفجر | ركعتا الضحى | الظهر
العصر | المغرب | العشاء | ركعة الوتر

ثمرات اليوم

الورد اليومي
علم
استخلاف
وحي
رياضة
ترويح
لتعارفوا

مذكرة مَاني

ركعتا الفجر	الفجر	ركعتا الضحى	الظهر

العصر	المغرب	العشاء	ركعة الوتر

ثمرات اليوم

- الورد اليومي
- علم
- استخلاف
- وحي
- رياضة
- ترويح
- لتعارفوا

مذكرة معاني

ركعتا الفجر

الفجر

ركعتا الضحى

الظهر

العصر

المغرب

العشاء

ركعة الوتر

ثمرات اليوم

الورد اليومي
علم
استخلاف وحي
رياضة
ترويح
لتعارفوا

مذكرة معاني

ركعتا الفجر

الفجر

ركعتا الضحى

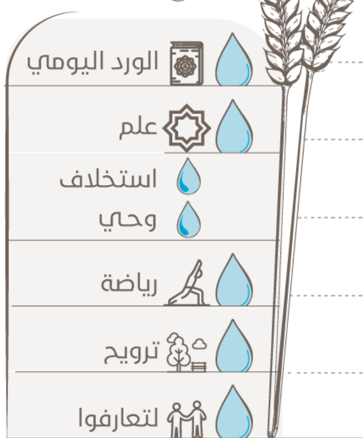
الظهر

العصر

المغرب

العشاء

ركعة الوتر



ثمرات اليوم

مذكرة معاني

ركعتا الفجر

الفجر

ركعتا الضحى

الظهر

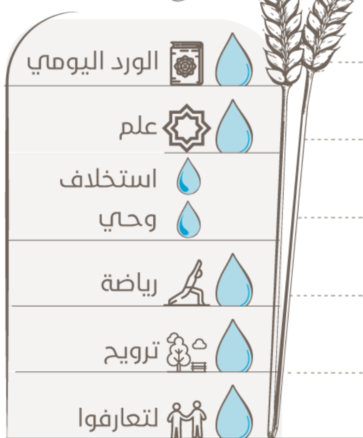
العصر

المغرب

العشاء

ركعة الوتر

ثمرات اليوم



مذكرة

ركعتا الفجر

الفجر

ركعتا الضحى

الظهر

العصر

المغرب

العشاء

ركعة الوتر

ثمرات اليوم

الورد اليومي

علم

استخلاف

وحي

رياضة

ترويح

لتعارفوا

مذكرة معاني

ركعتا الفجر

الفجر

ركعتا الضحى

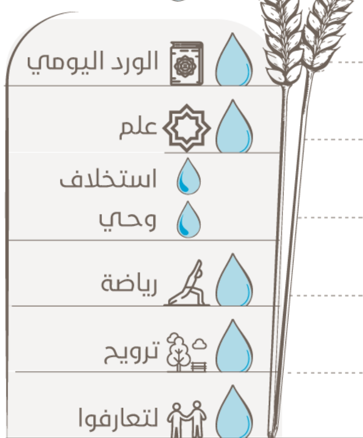
الظهر

العصر

المغرب

العشاء

ركعة الوتر



ثمرات اليوم

مذكرة مآني

ركعتا الفجر

الفجر

ركعتا الضحى

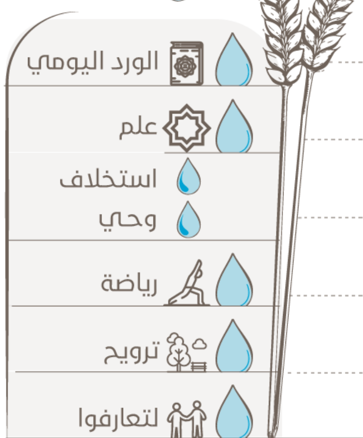
الظهر

العصر

المغرب

العشاء

ركعة الوتر



ثمرات اليوم

مذكرة معاني

ركعتا الفجر | الفجر | ركعتا الضحى | الظهر

العصر | المغرب | العشاء | ركعة الوتر

ثمرات اليوم

الورد اليومي
علم
استخلاف
وحي
رياضة
ترويح
لتعارفوا

مذكرة معاني

ركعتا الفجر

الفجر

ركعتا الضحى

الظهر

العصر

المغرب

العشاء

ركعة الوتر

ثمرات اليوم

الورد اليومي

علم

استخلاف

وحي

رياضة

ترويح

لتعارفوا

مذكرة معاني

ركعتا الفجر

الفجر

ركعتا الضحى

الظهر

العصر

المغرب

العشاء

ركعة الوتر

الورد اليومي

علم

استخلاف

وحي

رياضة

ترويح

لتعارفوا

ثمرات اليوم

مذكرة معاني

ركعتا الفجر

الفجر

ركعتا الضحى

الظهر

العصر

المغرب

العشاء

ركعة الوتر

الورد اليومي

علم

استخلاف

وحي

رياضة

ترويح

لتعارفوا

ثمرات اليوم

مذكرة معاني

ركعتا الفجر	الفجر	ركعتا الضحى	الظهر

العصر	المغرب	العشاء	ركعة الوتر

ثمرات اليوم

الورد اليومي

علم

استخلاف

وحي

رياضة

ترويح

لتعارفوا

مذكرة مآني

ركعتا الفجر	الفجر	ركعتا الضحى	الظهر

العصر	المغرب	العشاء	ركعة الوتر

ثمرات اليوم

- الورد اليومي
- علم
- استخلاف
- وحي
- رياضة
- ترويح
- لتعارفوا

مذكرة معاني

ركعتا الفجر	الفجر	ركعتا الضحى	الظهر

العصر	المغرب	العشاء	ركعة الوتر

الورد اليومي

علم

استخلاف

وحي

رياضة

ترويح

لتعارفوا

ثمرات اليوم

مذكرة معاني

ركعتا الفجر

الفجر

ركعتا الضحى

الظهر

العصر

المغرب

العشاء

ركعة الوتر

- الورد اليومي
- علم
- استخلاف
- وحي
- رياضة
- ترويح
- لتعارفوا

ثمرات اليوم

مذكرة معاني

ركعتا الفجر

الفجر

ركعتا الضحى

الظهر

العصر

المغرب

العشاء

ركعة الوتر

ثمرات اليوم

الورد اليومي

علم

استخلاف

وحي

رياضة

ترويح

لتعارفوا

مذكرة معاني

ركعتا الفجر

الفجر

ركعتا الضحى

الظهر

العصر

المغرب

العشاء

ركعة الوتر

ثمرات اليوم

الورد اليومي

علم

استخلاف

وحي

رياضة

ترويح

لتعارفوا

مذكرة

معاني